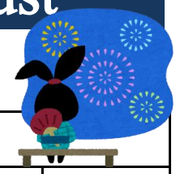
# 2016 8月の予定 August

自悠大学手続き…９：３０～１６：００



| 日 | 曜 | 午前 | | | 午後 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | 中国体操 | 10:00 | 体育室 | 筋力アップ体操スーパー | 13:30 | 体育室 |
| 2 | 火 | 筋力アップ体操ソフト | 10:00 | 体育室 | | | |
| 3 | 水 | ヨガ＆ストレッチ | 10:00 | 体育室 | いきいきトレーニングＰｌｕｓ | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | 写経をはじめる | 13:30 | 会議室 |
| 4 | 木 | 筋力アップ体操ハード | 10:00 | 体育室 | こつこつ体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | 歴史への誘い | 10:00 | 会議室 | | | |
| 5 | 金 | 筋力アップ体操ソフト | 10:00 | 体育室 | 彩り☆舞踊 | 13:30 | 体育室 |
| | | 豊かに生きるための国語 | 10:00 | 会議室 | | | |
| 6 | 土 | らくらく体操 | 10:00 | 体育室 | のびのび体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | 初心者のペン習字 | 10:00 | 会議室 | 笑顔で民謡 | 13:30 | 会議室 |
| 7 | 日 | | | | | | |
| 8 | 月 | 中国体操 | 10:00 | 体育室 | 筋力アップ体操スーパー | 13:30 | 体育室 |
| | | | | | 声を出そう！詩吟教室 | 13:30 | 会議室 |
| 9 | 火 | 筋力アップ体操ソフト | 10:00 | 体育室 | ○筋力マシンアドバイス | 13:30 | 訓練室 |
| | | 古典文学 | 10:00 | 会議室 | | | |
| 10 | 水 | ヨガ＆ストレッチ | 10:00 | 体育室 | いきいきトレーニングPlus | 13:00 | 体育室 |
| 11 | 木 | | | | ○傾聴いきいきサロン | 13:30 | 会議室 |
| 12 | 金 | | | | | | |
| 13 | 土 | | | | | | |
| 14 | 日 | 休館日 | | | | | |
| 15 | 月 | | | | ●手芸クラブ | 13:30 | 第二教養娯楽室 |
| 16 | 火 | | | | | | |
| 17 | 水 | | | | いきいきトレーニングＰｌｕｓ | 13:00 | 体育室 |
| 18 | 木 | ○敬老はり・マッサージ | 9:45 | 第一教養娯楽室 | ○敬老はり・マッサージ | 13:00 | 第一教養娯楽室 |
| | | 筋力アップ体操ハード | 10:00 | 体育室 | こつこつ体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | 歴史への誘い | 10:00 | 会議室 | | | |
| 19 | 金 | 筋力アップ体操ソフト | 10:00 | 体育室 | 手話ダンス　和 | 13:30 | 体育室 |
| | | 豊かに生きるための国語 | 10:00 | 会議室 | | | |
| 20 | 土 | らくらく体操 | 10:00 | 会議室 | のびのび体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | 初心者のペン習字 | 10:00 | 会議室 | 笑顔で民謡 | 13:30 | 会議室 |
| 21 | 日 | | | | | | |
| 22 | 月 | 中国体操 | 10:00 | 体育室 | 筋力アップ体操スーパー | 13:30 | 体育室 |
| | | 四季のおりがみ | 10:00 | 会議室 | 声を出そう！詩吟教室 | 13:30 | 会議室 |
| | | | | | ●手芸クラブ | 13:30 | 第二教養娯楽室 |
| 23 | 火 | 筋力アップ体操ソフト | 10:00 | 体育室 | ○折り紙で壁面装飾 | 13:30 | 会議室 |
| | | 古典文学 | 10:00 | 会議室 | | | |
| 24 | 水 | ヨガ＆ストレッチ | 10:00 | 体育室 | いきいきトレーニングＰｌｕｓ | 13:00 | 体育室 |
| 25 | 木 | 筋力アップ体操ハード | 10:00 | 体育室 | こつこつ体操 | 13:30 | 体育室 |
| | | | | | ○大人のぬりえ倶楽部 | 13:30 | 会議室 |
| 26 | 金 | ○敬老はり・マッサージ | 9:45 | 第一教養娯楽室 | ○敬老はり・マッサージ | 13:00 | 第一教養娯楽室 |
| | | 筋力アップ体操ソフト | 10:00 | 体育室 | 彩り☆舞踊 | 13:30 | 体育室 |
| | | | | | 歌声サロン | 13:30 | 会議室 |
| 27 | 土 | らくらく体操 | 10:00 | 会議室 | ○筋力マシンアドバイス | 13:30 | 体育室 |
| | | みんなのコーラス | 10:00 | 会議室 | | | |
| 28 | 日 | 休館日 | | | | | |
| 29 | 月 | 中国体操 | 10:00 | 体育室 | 筋力アップ体操スーパー | 13:30 | 体育室 |
| | | | | | ○JOY＼(^o^)／く♪ら♪ぶ | 13:30 | 会議室 |
| 30 | 火 | 筋力アップ体操ソフト | 10:00 | 体育室 | | | |
| | | フラワーアレンジ | 10:00 | 会議室 | | | |
| 31 | 水 | ヨガ＆ストレッチ | 10:00 | 体育室 | いきいきトレーニングＰｌｕｓ | 13:00 | 体育室 |
| | | | | | 写経をはじめる | 13:30 | 会議室 |

●印は自由参加、○印は事前申込です。その他は受講生確定のため途中参加ができません。



**健康相談**
月曜日～金曜日
（土日祝日を除く）



**お風呂利用**
月・水・金
12：00～15：00
（祝日はお休み）



**筋力マシンアドバイス**
お申込みは毎月1日から。
お電話でも申込み
できます！

**城東ふれあいセンター**
（城東老人福祉センター）

**交通案内**



**東京メトロ東西線**「南砂町」から徒歩15分



**都バス** 錦糸町、亀戸、秋葉原から「葛西橋方面行き」に乗り、「北砂四丁目」下車、徒歩3分

